



Comment faire son sac à dos ?

Dans cette fiche

- Quel modèle choisir ?
- Comment faire son sac intelligemment ?

Pour te répondre

Pour randonner confortablement, il est essentiel de bien choisir et organiser son sac à dos.

Choisis le bon modèle

- Taille du sac : maximum 60 L pour éviter de prendre trop d'affaires.
- Ergonomie : sangles et ceinture réglable pour mieux répartir la charge et soulager les épaules.
- Protection contre la pluie : le fond du sac doit être solide et étanche pour pouvoir le déposer par terre. Une housse de protection est utile en cas de pluie.
- Systèmes d'attaches solides.

Quelques astuces pour faire ton sac intelligemment

- Veille au poids de ton sac : entre 10 et 15 kg ou 20 % de ton poids.
- Répartis le matériel commun entre les membres du groupe.
- Sélectionne l'essentiel.
- Choisis des objets compacts et légers. Par exemple, réduis le poids de ta trousse de toilette en prenant des échantillons.
- Choisis des objets multifonctionnels : un pull servant aussi d'oreiller, un couteau suisse, un pantalon convertible en short...
- Prends de la poudre à lessiver plutôt que trop de vêtements.
- Place ce qui pèse le plus lourd au milieu du sac, le plus près possible du dos.
- Range ce dont tu auras besoin dans la journée dans le haut du sac (veste imperméable, polaire) ou dans les poches en équilibrant le poids à gauche et à droite (boussole, canif, crème solaire, trousse de soins, gourde, lunettes de soleil...).
- Emballe tes vêtements et ton sac de couchage dans des sacs poubelle ou sachets en plastique. Ils seront protégés de la pluie et de l'humidité.

- Mets un maximum de choses à l'intérieur du sac pour éviter les pertes en cours de route. La tente peut être accrochée sous le sac.

Pour compléter :

FAQ Pionniers

- Camp itinérant à pied : comment le préparer ?
- Check-list : as-tu pensé à tout le matériel ?

Encore une question ?

Cette fiche n'a pas répondu à tes questionnements ? Tu restes avec des interrogations ? Consulte les autres fiches de la FAQ ou laisse-nous ta question via le formulaire prévu à cet effet sur la page principale de la FAQ.